

طرز استفاده از نخ دندان (floss)

دندانهايتان را سامم نگهداريد

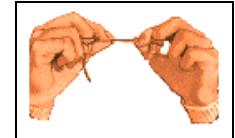
براي بزرگسالان



August 2000 - Farsi/Dari
Keep Your Teeth Healthy: For Adults

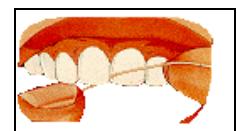
1. حدود 18 تا 20 اينچ (45 تا 50 سانتيمتر) از نخ دندان را قطع بکنيد و بيشتر آنرا (تقريباً 12 اينچ يا 30 سانتيمتر) به دور يكى از انگشتان خود بگردانيد.

2. بقие نخ دندان را دور همان انگشت در دست مقابلتان بگردانيد. آن قسمت از نخ که كييف ميشود دور نخ دندان كه دوراين انگشت است جمع ميشود.



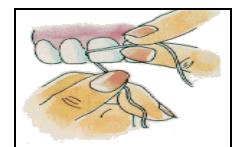
3. نخ دندان را بطور خيلي محكم مابين شستها و انگشت های اشاره تان نگه داريد، و به اندازه حدود 3 سانتيمتر از نخ دندان را بين دستهايتان نگهداري.

4. نخ دندان را ما بين دندانهايتان توسط يك حرکت سائیدن بطور ملائم هدایت كنيد. برای جلوگیری از زخم شدن، هرگز نخ دندان را با شتاب وارد لثه (بیره) نکنيد.



5. نخ دندان را بطور محکم روی دندان بگیريد. آنرا بطور ملائم روی پهلوی دندان بماليد، در حال يكه نخ دندان را با حرکات بالا و پائين بردن از لثه (بیره) دور ميکنيد.

6. اين طريقه را با بقие دندانهاي خود تكرار كنيد. طرف عقب دندان آخرتان را فراموش نکنيد.



7. روزي يکبار دندانهايتان را نخ دندان بکشيد.

This material was made possible by funds received from the California Department of Health Services, Refugee Health Section, under Grant #99-85832. This brochure was developed by the Alameda County Refugee Health Program.

غذاهای سالم بخورید

مقدار زیاد میوه و سبزیجات بخورید—آنها بدن و دندانهای شما را قوی میکنند.



از غذاهای شکری و شیرینی‌های حاوی شکر زیاد اجتناب کنید.



اگر شیرینیجات میخورید، سعی کنید بلا فاصله بعد از آن مسواک (برس) بزنید.

از مسواک (برس) صحیح استفاده کنید

مسواک (برس) بایستی به آسانی در دهان شما جا بگیرد؛ اطمیان حاصل کنید که به دندانهای عقبی میرسد.

رشته‌های مسواک (برس) بایستی از نایلون ساخته شده باشد.
(نه از مواد طبیعی، زیرا که آنها زودتر فرسوده میشوند، و به باکتریها اجازه رشد میدهند.)

دندانپزشک (دکتر دندان) شما میتواند به شما بگوید که مسواک (برس) شما چقدر باید سفت (سخت) یا نرم باشد (نرم یا متوسط) و، اگر احتیاج بخصوص یا مشکل دندانی دارید، چه نوع مسواک (برس) بخصوص باید بگیرید.



چه موقعی مسواک (برس) خود را عوض کنید

مسواک (برس) بچه‌تان (طفلتان) را موقعی که رشته‌های آن شروع به پهن شدن میکنند، یا موقعی که شبیه این میباشد، عوض کنید.



از خمیر (کریم) دندان صحیح استفاده کنید

یک خمیر (کریم) دندان که فلوراید (fluoride) دارد بخرید - برای جلوگیری از کرم خوردگی (کاریس) دندان.



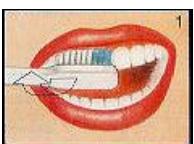
اگر شما برای مشکلات بخصوص دندانی‌تان به مواد دیگر احتیاج دارید، دندانپزشک (دکتر دندان) شما راهنمایی‌تان خواهد کرد.

دندانهایتان را زود به زود مسواک (برس) بزنید

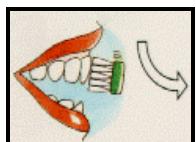
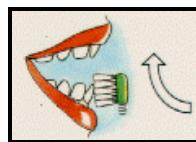
حداقل روزی دو بار دندانهایتان را مسواک (برس) بزنید - در موقع صبح و قبل از خواب؛ اگر میتوانید بعد از هر غذا مسواک (برس) بزنید.



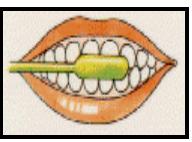
راه درست برای مسواک (برس) کردن دندانهایتان



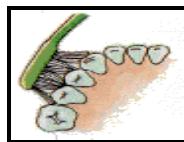
1. مسواکتان (برستان) را طوری روی دندانهایتان قرار بدهید که روی لثه (بیره) قرار داشته باشد و نسبت به لثه‌ها (بیره‌ها) یک زاویه 45 درجه تشکیل دهد.



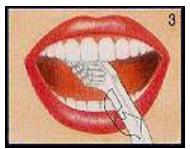
2. مسواک (برس) را از لثه‌ها (بیره‌ها) به طرف انتهای دندانها حرکت بدهید که بدینوسیله جرم دندان از خط لثه (بیره) دور شود.



مسواک (برس) را بطور ملايم با حرکتهای کوتاه (به اندازه پهنانی دندان) عقب و جلو ببريد.



3. بعد از مسواک (برس) کردن روی بیرونی تمام دندانهایتان، اینکار را یکبار دیگر برای روی داخلی آنها انجام بدهید.



4. سطح جویدن دندانها را با حرکات افقی مسواک (برس) کنید.



مسواک (برس) زدن به زبانتان ممکن است از بوی بد دهان که ناشی از باکتری‌ها و آلودگی‌هایی که روی زبان جمع میشوند جلوگیری نماید.